

Ingredientes:	Preparación:	Información Nutricional por 1 taza	Receta adaptada de: Allrecipes.com
4 Tazas de kale picada sin tallos	primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el aceite de olivo y sal. Agregue	sobre los vegetales y almendar	cascara rallada de narancia.
1/2 Taza de frijoles en rodajas	y revuelva. Adorne con la	cascara rallada de narancia.	Síal al gusto
1 Taza de coliflor picada	recipiente separado. En un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el	aceite de aceite de olivo extra	El jugo de 1 naranja exprimida
1/3 de taza de almendras reba-	nadas y tostadas	3 Cdas de vinagre de arroz	Ask the Dietitian County of Los Angeles
1 Cda de cascara de naranja	virgen	3 Cdas de aceite de olivo extra	www.lapublichealth.org/nutrition
1 Cda de cascara de naranja	rallada	1 Cda de cascara de naranja	Rev. 5/2013
3 Cdas de aceite de arroz	sobre los vegetales y almendar	y revuelva. Adorne con la	El jugo de 1 naranja exprimida
3 Cdas de vinagre de arroz	sobre los vegetales y almendar	cascara rallada de narancia.	Síal al gusto

**Ensalada de Kale - Col Rizada**

**L**ingeredientes: Rinde 6 porciones

4 Tazas de kale picada sin tallos  
 1 Taza de coliflor picada  
 1/2 Taza de frases en rodajas  
 1/3 de taza de almendras rebas-  
 nadas y tostadas  
 3 Cdas de vinagre de arroz  
 3 Cdas de aceite de extra  
 1 Cda de cítrica de naranja  
 1 Cda de cítrica de naranja  
 ralizada  
 El jugo de 1 naranja exprimida  
 Ask the Dietitian County of Los Angeles  
[www.lapubllichealth.org/nutrition](http://www.lapubllichealth.org/nutrition)  
 REV. 5/2013

**P**reparación: Combine los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el vinagre, jugo de naranja, aceite de olivo y sal. Agregue sobre los vegetales y almendras cascara rallada de naranja.

Recomienda adaptada de: Allrecipes.com

**I**nformación Nutricional por 1 taza

de porción: Calorías 760,  
 Grasa 11 gm, Fibra 3 gm,  
 Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg.

# Ensalada de Kale - Col Rizada

## Ingredientes: Rinde 6 porciones

- 4 Tazas de kale picada sin tallos
- 1 Taza de coliflor picada
- 1 ½ Taza de fresas en rodajas
- 1/3 de taza de almendras rebanadas y tostadas
- 3 Cdas de vinagre de arroz
- 3 Cdas de aceite de olivo extra virgen
- 1 Cda de cascara de naranja rallada
- El jugo de 1 naranja exprimida
- Sal al gusto

Ask the Dietitian County of Los Angeles

[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

Rev. 5/2013

Preparación: Combine los primeros 4 ingredientes en un recipiente grande. En un recipiente separado, mezcle el vinagre, jugo de naranja, aceite de olivo y sal. Agregue sobre los vegetales y almendras y revuelva. Adorne con la cascara rallada de naranja.

Receta adaptada de: Allrecipes.com

## Información Nutricional por 1 taza

de porción: Calorías 160,  
Grasa 11 gm, Fibra 3gm,  
Colesterol 0 mg, Sodio 220 mg.